

[Pa-Auk Tawya Vipassanā Dhura Hermitage - Beji](#) menambahkan 2 foto baru — bersama [Lukas Hermanto](#) dan [76 lainnya](#).

[13 April 2015](#) ·



ARTIKEL :

**BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN SAMADHI ?**

&

**BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN ANAPANASATI ?**

**SANGAT BERMANFAAT UNTUK DIBACA** ∩\_∩

[HTTP://FACEBOOK.COM/PATVDH.BEJI](http://facebook.com/patvdh.beji)



**BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN ANAPANASATI**

Dan bagaimana kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan tubuh sebagai tubuh?

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu (pergi ke hutan, atau menuju ke kaki pohon, atau menuju ke tempat terpencil) duduk, menyilangkan kakinya, menegakkan badannya, mendirikan sati di depannya. [ditempatkan pada subjek meditasi].

Kemudian Sang Buddha menjelaskan anapanasati:

- Dia dengan sati bernafas masuk; dengan sati bernafas keluar.
- Bernafas masuk panjang, ia memahami: 'Saya bernafas masuk panjang.'
- Bernafas keluar panjang, ia memahami: 'Saya bernafas keluar panjang.'
- Bernafas masuk pendek, ia memahami: 'Saya bernafas masuk pendek.'
- Bernafas keluar pendek, ia memahami: 'Saya bernafas keluar pendek.'
- 'Mengalami seluruh tubuh [nafas], Saya akan bernafas masuk': demikian ia latih;
- 'Mengalami seluruh tubuh [nafas], Saya akan bernafas keluar': demikian ia latih.
- 'Menenangkan formasi-tubuh, Saya akan bernafas masuk': demikian ia latih;
- 'Menenangkan formasi-tubuh, Saya akan bernafas keluar': demikian ia latih.

CATATAN :

Artikel ini dikutip dari Buku Janati Passati (Knowing And Seeing Edisi Bhs. Indonesia), akan segera diluncurkan oleh Pa-Auk Tawya Vipassana Dhura Hermitage - Beji (PATVDH - Beji) dan didistribusikan pada Vassa Tahun 2015 ini.

<http://facebook.com/patvdh.beji>

[25 Suka](#) [1 Komentar](#) [4 Kali Dibagikan](#)